В первый раз выносить ребенка надо при тихой, ясной, безветренной погоде; он будет хорошо себя чувствовать во время прогулки и быстро засыпать. Сон будет спокойный, глубокий.

В холодную погоду прогулки начинайте с 10—15 минут, постепенно удлиняя их. В дальнейшем необходимо гулять 2—3 раза в день, доводя пребывание на воздухе до 4—5 часов в сутки.

Летом гуляйте с ребенком в течение всего дня, но в тени. На солнце можно перегреть ребенка, а **это очень опасно для него.**

С недоношенными или ослабленными детьми можно начинать прогулку только с разрешения медицинского работника.

Строго соблюдайте личную гигиену! Обращайте внимание на чистоту своей одежды и рук. Перед кормлением, пеленанием, купанием чисто мойте руки; ногти у вас должны быть всегда коротко острижены и вычищены. Платье носите из легко стирающейся материи, голову покрывайте светлой косынкой.

При любом заболевании, (а тем более при гриппе и ангине), чтобы не заразить ребенка уход за ним поручите другому лицу.

Требуйте строгой личной гигиены от членов семьи, ухаживающих за Вашим ребенком.

С ПЕРВОГО ДНЯ ЖИЗНИ РЕБЕНКА ОРГАНИЗУЙТЕ ЗА НИМ ПРАВИЛЬНЫЙ УХОД.

ПОСЕЩАЙТЕ ДЕТСКУЮ КОНСУЛЬТАЦИЮ, А ЕСЛИ ОНА ДАЛЕКО ОТ ВАС — БЛИЖАЙШИЙ ФЕЛЬДШЕРСКО-АКУШЕРСКИЙ ПУНКТ.

ПОМНИТЕ! ВРАЧ, ФЕЛЬДШЕР И МЕДИЦИНСКАЯ СЕСТРА — ЛУЧШИЕ ВАШИ ДРУЗЬЯ.

Вам нужно прочитать следующую памятку № 3 «Вскармливание детей первого года жизни».





Переиздано из Ленинградского ДСП.

Кокчетав, облтип. зак. 6578 тир 10000 т
УК 00461



КОКЧЕТАВСКИЙ ОБЛАСТНОЙ ОТДЕЛ ЗДРАВООХРАНЕНИЯ

Серия из 5 памяток: «ОТ РОЖДЕНИЯ ДО ГОДА»

УХОД ЗА НОВОРОЖДЕННЫМ И ГРУДНЫМ РЕБЕНКОМ

ПАМЯТКА ВТОРАЯ



2

1964

Материнские руки — воплощение нежности; детям хорошо спится на этих руках

В. ГЮГО.

С момента рождения Ваш ребенок нуждается **в исключительной чистоте, в хорошем уходе, в правильном и достаточном кормлении грудным молоком, защите от охлаждения, перегревания и охране от инфекции.**

Чтобы организовать правильный уход за новорожденным, Вам необходимо знать как приготовить для него уголок в своем жилище, как одевать ребенка, как ухаживать за его кожей и т. д.

1. Уголок ребенка: в комнате или квартире новорожденному отведите для уголка самое удобное, самое светлое место. Чтобы меньше скапливалось пыли, из комнаты вынесите все лишнее.

Кровать ребенка должна быть железная или деревянная, желательно окрашенная светлой масляной краской. Матрац новый. Его можно сделать самим, набив мешочек — наволочку сеном, мелкой, тонкой стружкой.

Нельзя ставить детскую кровать в темный угол, за шкафом или буфетом. Около кровати поместите столик—шкафчик для пеленания ребенка, в котором храните пеленки, распашонки и пр. На столик положите тонкий матрац, покрытый клеенкой, поверх клеенки положите простынку. Над столиком повесьте полочку для хранения предметов ухода и аптечку.



Для грязных пеленок выделите ведро с крышкой, **а для их стирки—таз.**

Для купания ребенка приобретите ваночку или небольшое корыто.

Комнату убирайте ежедневно, влажной тряпкой вытирайте пыль с вещей. Ни в коем случае не подметайте пол сухим веником или щеткой, его тоже нужно вытирать влажным способом, чтобы не поднимать пыль.

Помещение проветривайте ежедневно утром и вечером, а летом держите окна открытыми целый день. **Не позволяйте курить в комнате, где находится ваше дитя.**

ДЛЯ РЕБЕНКА ПРИГОТОВЬТЕ ДОСТАТОЧНОЕ КОЛИЧЕСТВО ОДЕЖДЫ И НЕОБХОДИМЫЕ ПРЕДМЕТЫ УХОДА

Приданое новорожденного:

1. Распашонок . . . . 8 шт.
2. Кофточек из бумазеи или фланели . . 6 шт.
3. Пеленок размером 100×80 см . . . 12 шт.
4. Пеленок байковых размером 90×70 см . 10 шт.
5. Пеленок малых треугольных (подгузников) размером 50×50 см . . . . . . 15 шт.
6. Одеял байковых . . . . 2 шт.
7. Одеял пикейных . . . . 2 шт.
8. Одеял теплых . . . . 1 шт.
9. Наволочек на подушку . . . . . 4 шт.
10. Простыней на кроватку . . . . . 3 шт.
11. Клеенок на весь матрац . . . . 1 шт.
12. Клеенок подкладных размером 30×30 см . 2 шт.

Предметы ухода

1. Градусник для измерения температуры тела 1 шт.
2. Градусник для измерения температуры воды 1 шт.
3. Миска для умывания лица . . . . . 1 шт.
4. Миска или тазик для подмывания . . . 1 шт.
5. Банка для ваты . . . . 1 шт.
6. Баночка для марлевых салфеток и бинта . 1 шт.
7. Резиновый баллон № 2/3 для клизмы . . 1 шт.
8. Бутылочка для вазелинового или подсолнечного масла . . . . 1 шт.
9. Резиновая грелка . . . . 1 шт.
10. Баночка для присыпки . . . . . . 1 шт.
11. Гребенка (небольшая) для туалета головы 1 шт.
12. Ножницы для ногтей . . . . . . 1 шт.
13. Стаканчик для хранения сосок . . . . 1 шт.
14. Ложечка чайная . . . . 1 шт.
15. Бутылочка градуированная для питьевой воды . . . . 1 шт.

ОДЕЖДА НОВОРОЖДЕННОГО

Одежда имеет для ребенка очень большое значение, она способствует поддержанию постоянной температуры тела, защищает от охлаждения. Ребенок раннего возраста быстро охлаждается и так же быстро перегревается. Основная задача одежды — помогать ребенку поддерживать нормальную температуру тела: 36,5—37,2°, т. е. сохранять тепло, вырабатываемое самим ребенком. Гигиеническая, удобная одежда, соответствующая возрасту и состоянию ребенка, а также сезону года, имеет огромное значение для правильного развития ребенка. Одежда должна хорошо и легко впитывать влагу, пропускать воздух, чтобы кожа ребенка могла хорошо дышать, отличаться легкостью, простотой и удобством, быть свободной, чтобы не стеснять движений ребенка, столь необходимых для правильного развития его.

Лучшим материалом для шитья одежды являются мягкие бумажные ткани — мадаполам, бязь, ситец, батист, фланель, байка, бумазея.

Очень мягкое белье получается из ветоши или ношеного белья взрослых. Ткани для белья берите белые или светлые. Фасон распашонок и кофточек должен быть простым, без грубых швов. Белье до употребления надо выстирать, прокипятить и выгладить горячим утюгом.

Одевать новорожденного нужно так, чтобы не стеснять его движений, в особенности дыхания. Поэтому **связывать ребенка или чересчур туго завертывать в пеленки строго ЗАПРЕЩАЕТСЯ.**

Когда ребенок находится в комнате, не рекомендуется закрывать его голову пеленкой или надевать чепчик.

В первые дни жизни ребенка пеленайте его так: наденьте распашонку, затем подложите под поясницу подгузник (пеленку треугольной формы), нижний угол заложите между ногами, а два других угла соедините на животе. Первую пеленку сложите углом, и, как платком, покройте его головку, затем одним концом прикройте руку и подверните этот конец под противоположный бок ребенка; другим концом пеленки закройте вторую руку и подведите его под спину в противоположном направлении.



Второй пеленкой ребенка заверните до шеи, не стесняя движения ног. Затем заверните его до шеи в байковое одеяло с пододеяльником, положив поверх пеленки под ягодицы клеенку или лучше пеленку, сложенную в восемь раз.

В дальнейшем поверх распашонки на ребенка одевайте кофточку с завязками спереди (хорошо с зашитыми рукавами). Затем, подложив подгузник, завертывайте ребенка в тонкую пеленку таким образом, чтобы его ручки были свободны, а поверх этой пеленки — в теплую. Между пеленками кладите кусок клеенки.



Если нужно, прикрывайте ребенка теплым одеялом. Руки ребенка должны оставаться свободны поверх пеленки и одеяла.

Матрац кроватки покройте полностью клеенкой. Поверх клеенки обязательно постелите простыню.

Употреблять подсушенные, а не выстиранные пеленки нельзя, так как у ребенка могут развиться опрелости, сыпи, гнойнички.

Стирайте белье ребенка отдельно. Замочив белье в теплой воде, прибавив в нее некоторое количество соды, простирайте его с мылом, а потом прокипятите. После этого б[illegible]ще раз простирайте, затем прополощите в чист[illegible]лучше проточной воде, отожмите, высушите и прог[illegible]те с двух сторон горячим утюгом.

Этот метод стирки способствует уничтожению микробов.

Менять белье надо часто и, как правило, перед каждым кормлением. Хранить грязное белье ребенка следует в закрытом ведре или баке, по возможности в другом помещении.

Сушить белье в комнате, где живет ребенок, нельзя.

УХОД ЗА КОЖЕЙ РЕБЕНКА

Ежедневно осматривайте кожу ребенка, особенно в местах, где образуются складки. Покрасневший участок надо немедленно смазать стерильно-вазелиновым, подсолнечным или другим растительным маслом.

Стерилизуют масло следующим образом: налив масло в пузырек, закрывают его ватой, ставят в кастрюльку с водой, налитой выше уровня масла, и кипятят в течение 5 минут, а затем охлаждают. Те места, где кожа суха и сильно шелушится, надо также слегка смазывать маслом. Если в комнате тепло (20°), места, где кожа раздражена, нужно оставлять открытыми для доступа воздуха на 10—15 минут.

При появлении значительной опрелости или гнойничковой сыпи, Вам необходимо обратиться к врачу или фельдшеру.

После каждого испражнения ребенка нужно подмывать под текучей струей теплой воды куском ваты или чистой тряпочкой. Нельзя обтирать ягодицы пеленкой, не подмывая ребенка. Если есть комнатный умывальник, то лучше подмыть ребенка чисто вымытой рукой под струей воды из умывальника. После подмывания нужно обсушить кожу, слегка прикладывая к ней пеленку. Подмывать надо спереди назад по направлению к заднему проходу.

Начинать купать новорожденного следует, лишь когда разрешит врач или фельдшер.

Прежде чем приступить к купанию ребенка, вымойте тщательно свои руки со щеткой и мылом и наденьте чистый белый передник.

До полного заживания пупочной ранки ребенка надо купать только в кипяченой воде. Если Вы пользуетесь водой из колодца, а не из водопровода, то нужно купать в кипяченой воде и после заживания пупочной ранки.

Детскую ванночку содержите в чистоте и пользуйтесь ею только для купания ребенка. Перед купанием тщательно мойте ее горячей водой с мылом и ополаскивайте кипятком.

Комнату перед купанием не нагревайте сильно. Совсем не нужно, чтобы в ней было жарко. Достаточная температура 18—20°. Температура воды должна быть 36°. Температуру воды измеряйте термометром, а не

рукой. Пробуя рукой, Вы можете легко ошибиться. Перед измерением воду хорошо размешайте, погрузите в нее термометр и измеряйте температуру, не вынимая его из воды, потому что на воздухе ртуть быстро падает и термометр покажет неправильную, более низкую температуру. В ванночку налейте столько воды, чтобы держа ребенка на левой руке, можно было погрузить его в воду до плеч.

Все предметы, необходимые для купания, приготовьте заранее: мыло, легкую рукавицу из фланели или мохнатого полотенца, кувшин с водой для обливания и белье для пеленания ребенка.

На дно ванночки положите чистую пеленку, сложенную в четыре раза.

Новорожденного погрузите в воду, держа спинку на предплечье левой руки так, чтобы головка ребенка помещалась на локтевом сгибе вашей руки и не касалась поверхности воды во избежание попадания воды в уши, рот или нос ребенка.

Правой рукой сначала обмойте грудь, живот, головку, руки и ноги (лицо мойте отдельно кипяченой водой из чистой чашки). Затем поверните ребенка спиной вверх, ладонью левой руки поддержите грудь ребенка так, чтобы большой палец находился в подмышечной ямке. Затем правой рукой мойте спинку и голову. Облейте ребенка приготовленной в кувшине **чистой водой температуры 35°.**

Воду лейте не сильно на плечи, спинку и слегка на затылок. Вынув из воды, ребенка накройте чистой простыней. Кожу ребенка осторожно обсушите, прикладывая простынку. Волосы следует вытереть насухо. Ребенок должен быть хорошо обсушен. Недостаточное обсушивание может стать причиной развития опрелостей. Затем на ребенка наденьте чистое белье.

Купать ребенка надо не более пяти минут, — лучше вечером перед сном, перед последним или предпоследним кормлением; после кормления купать не следует.

Один—два раза в неделю купайте ребенка с мылом. Лучше всего употребляйте детское мыло.

После купания ванночку вымойте горячей водой и оботрите чистой тряпочкой. Рукавичку для купания вымойте, прокипятите и выгладите.

Слизистые оболочки ребенка, так же как и кожа, легко ранимы и требуют умелого и тщательного ухода. Повреждение слизистых оболочек обычно сопровождается внедрением различных микробов, отчего может возникнуть м о л о ч н и ц а.

Молочница развивается и от того, если ребенка прикладывать к плохо обмытой груди или давать в рот нечистую пустышку или соску. Грязные пустышки и соски могут вызвать не только молочницу, но и более серьезные заболевания. Нельзя упавшую на пол соску облизывать. Соски нужно кипятить и хранить закрытыми в выделенном для них стаканчике. Пустышка же, даже чистая, ребенку совсем не нужна. К тому же она легко загрязняется. Пользоваться пустышкой можно только в крайнем случае, если на это есть указание врача или фельдшера. Нельзя целовать ребенка в губы и лицо.

Глаза ребенку промывайте ваткой, смоченной в чистой кипяченой воде или растворе борной кислоты (одна чайная ложка на стакан воды) комнатной температуры. **Каждый глаз промывайте отдельными смоченными кусочками ваты по направлению от наружного угла глаза к носу,** следя, чтобы вода из одного глаза не попадала в другой. Поэтому, промывая левый глаз, поверните голову ребенка влево, а промывая правый глаз—вправо.

Нос прочищайте ватными жгутиками-фитильками, смоченными стерильным маслом или теплой кипяченой водой, удаляя таким образом слизь или засохшие корочки. Ватные жгутики меняйте для каждой ноздри. Фитилики или жгутики вводите в нос или ухо легкими винтообразными движениями. Если ребенок дышит свободно, то прочищать нос не нужно.



Ушные раковины необходимо тщательно обмывать. Употреблять для туалета уха и носа спички или какие-либо твердые предметы ни в коем случае нельзя, т. к. можно ранить нежную слизистую оболочку носа или уха. В случае заболевания уха или носа немедленно покажите вашего ребенка врачу консультации или фельдшеру.

ПРОГУЛКА РЕБЕНКА

Длительное пребывание на свежем воздухе чрезвычайно важно для укрепления здоровья детей. Не бойтесь выносить маленького ребенка на свежий воздух. **Без достаточного количества воздуха у него могут развиться малокровие и явления рахита.**

Летом ребенка можно вынести на воздух на 10—12 день жизни, зимой — к концу месяца или на втором месяце жизни при температуре воздуха не ниже 5—8° мороза и отсутствии ветра.